

**Марафон
«КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА»**

23 сентября



Давайте знакомиться

Ольга Лесная



- Тренер по фитнесу и физической культуре.
- Более 7 лет работаю индивидуальным тренером по телу
- В своей работе использую фитнес, пилатес и оздоровительную гимнастику, массажную технику МФР, применяю элементы из йоги, дыхательные и энергетические практики, нейрофизиологические упражнения и принципы биохакинга.
- Мой личный опыт тренировок более 20 лет
- Изучаю и практикую различные техники омоложения, очищения организма и активации внутренних ресурсов человека.

Что ждет в марафоне

7 утренних зарядок:

-  суставная гимнастика
-  соматика
-  пилатес
-  йога
-  танцевальная пластика
-  общий фитнес

5 вебинаров: теория + практика

После которых ты начнешь лучше понимать себя и свое тело
осознаешь тесную взаимосвязь осанки и твоего личного здоровья, настроения и успеха в жизни.

Как получать баллы?

Для участия в последней секретной встрече нужно набрать **минимум 33 улыбки**

1. Присутствовать на онлайн встречах (бонусы) или смотреть в записи, отписываться о выполнении заданий под постом в группе **+ 4 балла**
2. Выполнять онлайн зарядки, либо в записи, отписываться о выполнении **+3 балла**
3. Комментировать любые посты в группе **+ 2 балл**
4. Голосовать в опросах **+1 балл**

Главный приз



Фитнес-ролл для миофасциального релиза и индивидуальная консультация- тренировка по самостоятельной работе с роллом в домашних условиях.

Миофасциальный релиз — это форма расслабляющего самомассажа и мягкая тренировка всего тела.

Использование методики МФР

- снижает болевые ощущения,
- снимает зажимы и напряжения с тканей тела,
- повышает гибкость, плавность и функциональность движений,
- улучшает кровообращение и лимфоток,
- уменьшает отечность и проявления целлюлита,
- увеличивает диапазон движений суставов,
- позволяет восстанавливать эластичность тканей,
- предотвращает травмы при интенсивных нагрузках,
- позволяет выполнять упражнения на улучшение равновесия, общее укрепление и подвижность тела,
- прекрасно подходит, чтобы начать свой день, избавиться от утренней скованности, придать бодрости и улучшить самочувствие в целом.

Что же такое осанка ?

Осанка – это— привычная вертикальное поза человека в покое и при движении — то положение тела, которое регулируется бессознательно, на уровне системы условных рефлексов.

Осанка — это язык тела, поза, которая говорит о том, как человек ощущает себя по отношению к другим, к своей жизни, к самому себе, индивидуальность, внутренняя позиция, признак профессии, социального происхождения. Это его визитная карточка, позволяющая безошибочно узнать знакомого человека, не видя его лица.

Что же такое осанка ?

- Сан
- Ось
- Асана
- Bearing
- Carriage



Далеко ли уедешь на такой карете?



Функции осанки

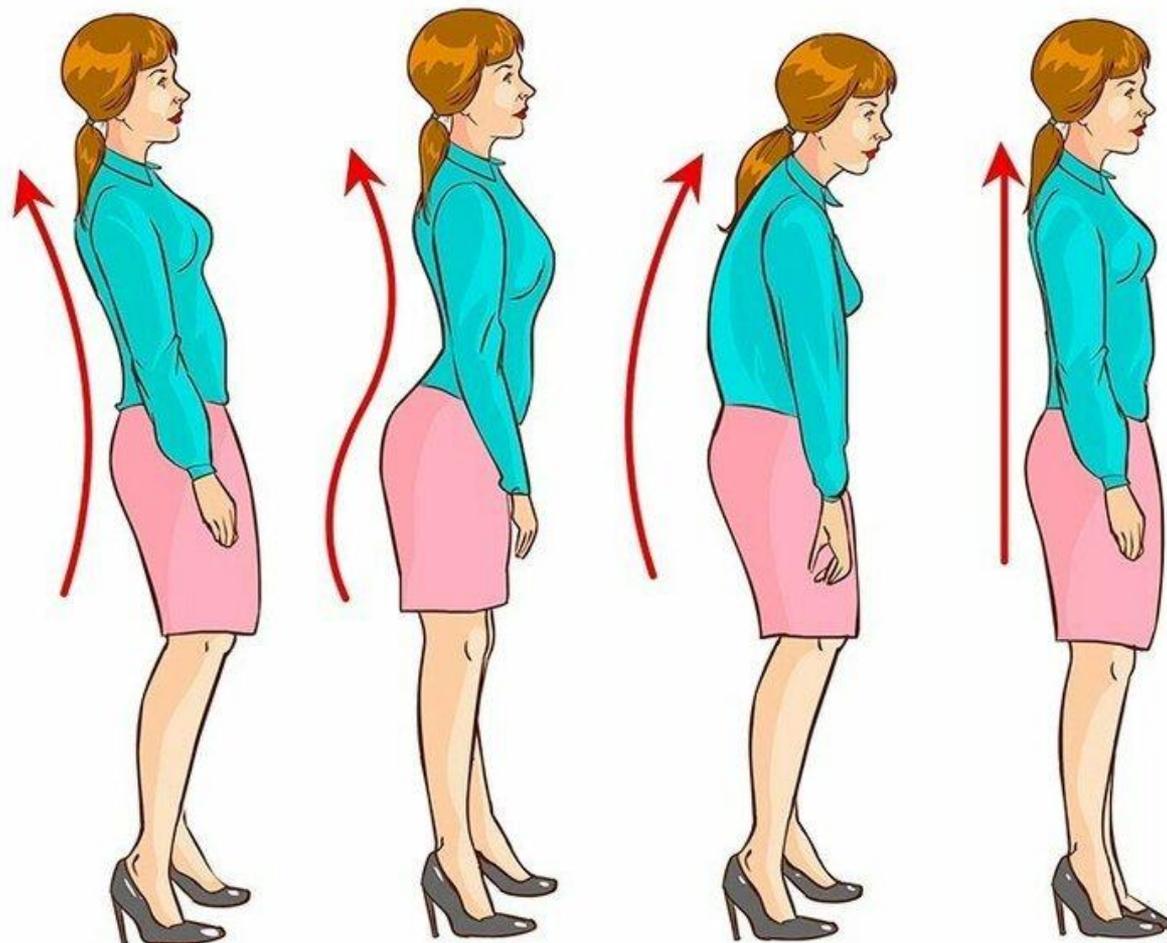
- Предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травмы
- Предохранение внутренних органов от излишнего сжатия и обеспечение их правильного расположения внутри брюшной полости.
- Обеспечение максимальной амплитуды движений всех суставов.
- Показатель психических особенностей человека.

Осанка включает

Осанка определяется особенностями тела во всей совокупности — с головы до ног:

- это положение головы и пояса верхних конечностей,
- изгибы позвоночника (в шейном, грудном и поясничном отделах),
- форма грудной клетки и живота, наклон таза,
- положение нижних конечностей, форма ног и ступней.

Виды нарушений осанки



Последствия нарушения осанки

- Боль: в спине, шее, ногах и голове.
- Патология внутренних органов, дыхательной и СС системы.
- Деформация позвоночника, суставов.
- Депрессия.
- Упадок сил, ухудшение памяти и внимания.
- Проблемы в общении.
- Некрасивая походка.
- Двойной подбородок и сниженный тонус мышц лица.

Да-да. Все это может быть вызвано неправильной осанкой.

Причины болей в спине, шее, голове

Заболевания опорно-двигательного аппарата

- Артроз
- Остеохондроз
- Остеопороз
- Остеофиты
- Ревматоидный артрит
- Невралгия, ущемление нерва

Заболевания внутренних органов

- Опухоли
- Гастрит
- Бронхит
- Болезни печени и почек
- Заболевания желчного пузыря
- Геникологические заболевания

Что может спровоцировать боль?

- Неадекватная физическая нагрузка
- Переохлаждение
- Гиподинамия, длительное отсутствие движения
- Стресс
- Недостаток информации

Нарушения осанки приводят к деформациям

- Позвоночника
- Грудной клетки
- Таза
- Нижних конечностей, включая колени и стопы.

Возникают

- Остеохондроз
- Протрузии
- Межпозвоночные грыжи
- Компенсирующие костные образования – остеофиты
- Замещение суставных хрящей на жесткие, но хрупкие минералы, соли

Все это затрудняет естественные движения человека вплоть до невозможности нормально двигаться.

Патология дыхательной системы

- У людей с искривлениями позвоночника чаще, чем у других, бывают бронхиты и пневмонии.
- Дыхательный объём легких может снижаться вплоть до 30 %.

Что влечет за собой:

- ухудшение обмена веществ,
- быстрое старение кожи,
- ослабление иммунной системы,
- высокое артериальное давление и др.

Проблемы с голосом

- Неправильная осанка приводит к неполноценному использованию силы нашего голоса.
- Вы не можете петь от души, полной грудью.
- Говорите неубедительно.
- Голос безжизненный, лишенный страсти.

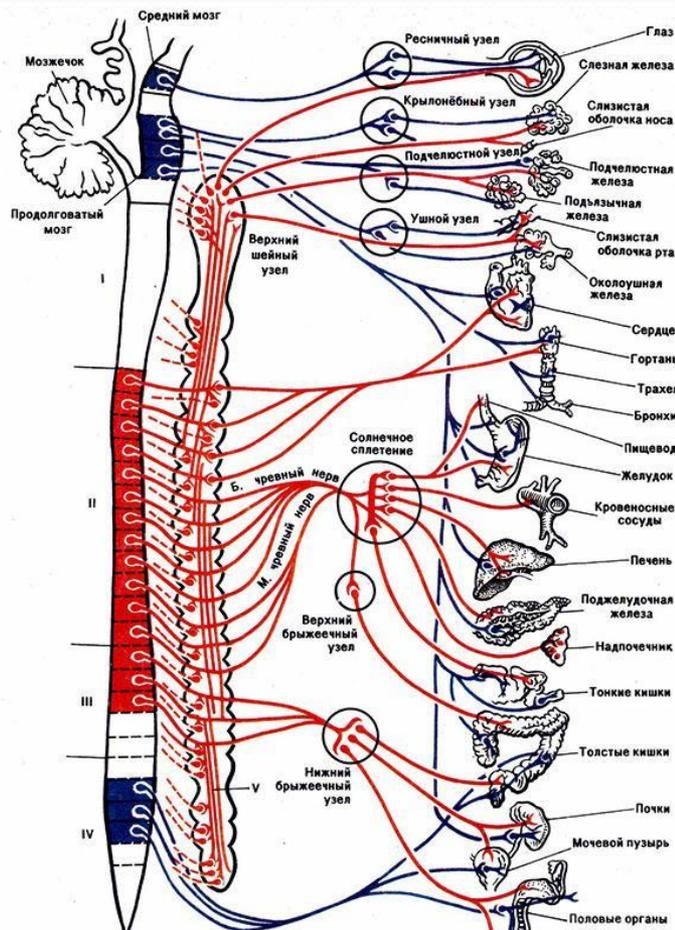


Болезни сердца и внутренних органов

При плохой осанке зачастую происходит сдавливание внутренних органов и нарушение работы:

- сердца,
- желудка, кишечника
- почек,
- половых органов и т.д.

Очень часто вместо таблеток нам нужна простая гимнастика и изменение бытовых привычек.



Некрасивая форма тела и походка

- Сутулая осанка – Вас издалека принимают за старушку или мужчину 😊
- Слишком выпрямленная осанка – Вы становитесь чопорной, смешной.
- Излишний изгиб в пояснице – Живот вываливается вперед, как его ни качай
- Любые нарушения осанки могут приводить к тяжелой, шаркающая и просто некрасивой походке.
- Женщины с нормальной осанкой всегда выглядят более подтянутыми, стройными и грациозными.

Теряется молодость лица

Неправильное положение головы и шеи приводит к тому, что

- кожа на лице в буквальном смысле начинает сползать вниз
- появляются брыли и мешки под глазами
- растет двойной (тройной) подбородок
- ухудшается цвет лица и эластичность кожи.

Микротравмы головного и спинного мозга

- Согнутый позвоночник хуже пружинит, т.е. не амортизирует нагрузки
- Происходят постоянные микротравмы головного и спинного мозга
- Затрудняется кровоснабжение глаз
- Все это вызывает постоянную усталость и головные боли, проблемы со зрением, нервозность, раздражительность, ухудшение внимания, памяти и способности к обучению и принятию решений.
- Бег, прыжки и даже ходьба могут ухудшать состояние!

Бытовые и спортивные травмы

При нарушениях осанки и суставов

- Опорно-двигательный аппарат не выдерживает любых непривычных нагрузок.
- Повышение нагрузки при фитнесе, беге, прыжках, танцах и даже плавании, дополненные небезопасной техникой и отсутствием контроля внимательного тренера, могут еще больше ухудшить многие имеющиеся проблемы со здоровьем.

Упадок сил

- Неправильную осанку организму поддерживать сложно!
- Организм вынужден тратить намного больше энергии на дополнительную работу мышц.
- Постоянное излишнее напряжение мышц и связок влечет за собой боли, судороги и слабость всего тела, а также общую усталость организма.

Стресс и проблемы в общении

- У сутулых людей уровень кортизола (гормона стресса) повышается на 15%.
- Человек с плохой осанкой внутренне зажат, неуверен в себе, пессимистично или сердито смотрит на себя и окружающий мир.
- Человек с правильной осанкой чаще вызывает уважение или пробуждает желание завести с ним знакомство, чем сутулый.
- Для гармоничного развития лучше работать в обоих направлениях: и с телом, и с психикой.

Факторы риска поддающиеся коррекции

- Малоподвижный образ жизни, отсутствие регулярной физической нагрузки.
- Употребление алкоголя и кофе.
- Частое обезвоживание организма
- Низкое качество потребляемой воды
- Неправильное питание (недостаток витаминов и минералов в пище: малое количество фруктов, овощей, цельных злаков в рационе и т.д.).
- Особенно дефицит витамина Д (он усиливает всасывание кальция в кишечнике).
- Употребление большого количества соли
- Неправильный сон, в т.ч. на неудобной поверхности
- Неправильная техника поднятия тяжестей.
- Стрессы, депрессии;
- Нарушение обмена веществ
- Ожирение;
- Гормональные изменения (частично)
- Курение

Оказывается

Чаще всего плохая осанка является результатом плохой привычки, а не заболевания.



Задание

1. Сделать фото своей осанки сбоку и сзади. Рассмотреть. Сделать выводы.
2. Отписаться в комментариях под видео с трансляцией в группе – к какому типу вы отнесли свою осанку
3. Желательно: прислать фото вашей осанки в личные сообщения Ольге Лесной.
4. Купить или сделать вручную красивую корону. И носить ее минимум по полчаса в день. 😊

Завтра в 20.00 встреча с ПСИХОЛОГОМ

Программа встречи:

- Как взаимосвязаны психологическое состояние и тело: введение, общая информация.
- Осанка – важнейший индикатор положения человека в социуме.
- Позвоночник, спина – как символ стержня личности, опоры.
- Причины из детства.
- Психологические состояния, которые испытывает человек с плохой осанкой.
- Психологические упражнения для коррекции осанки.

